



FORELDREMØTE

03.01.2017





Treningsprogram

- Stor forskjell på motivasjon og treningsvilje
- Anbefaler en ekstra treningsøkt i tillegg til fellestreninger
- Det skal ikke være noe treningspress

Uke 1	
Onsdag:	Fellestrening 1. Intervalltrening 2. Styrke
Torsdag:	Hovedløpsprosjektet 3D-O
Egentrening:	Langtur
Uke 2	
Mandag:	Fellestrening
Onsdag:	Fellestrening 1. O-løp (fartslek) 2. Styrke
Egentrening:	Langtur
Uke 3	
Mandag:	Fellestrening
Onsdag:	Fellestrening 1. Langtur 2. Styrke
Egentrening:	Bakke drag
Uke 4	
Mandag:	Fellestrening
Onsdag:	Fellestrening 1. Intervall 2. Styrke
Egentrening:	Langtur
Uke 5	
Mandag:	Fellestrening
Onsdag:	Fellestrening 1. O-løp (fartslek) 2. Styrke
Egentrening:	Bakke drag

Hovedløpsprosjekter

- 4. januar 3D-O Dragvoll
- 6. februar Åsvang skole
- 7. mars Melhus
- 21 – 22 april Bjugn
- 4 – 8 august Kristiansand





O-landsleiren

- <https://www.hl2018.no/>

Turer

- Bjugn 21 – 22 april
- Oppdal juni (hlp)?
- Hovedløp/O-landsleiren 3 – 8 aug
- Midtnorsk (Oppdal) 24 – 27 aug
- Østersund 14 – 16 sep





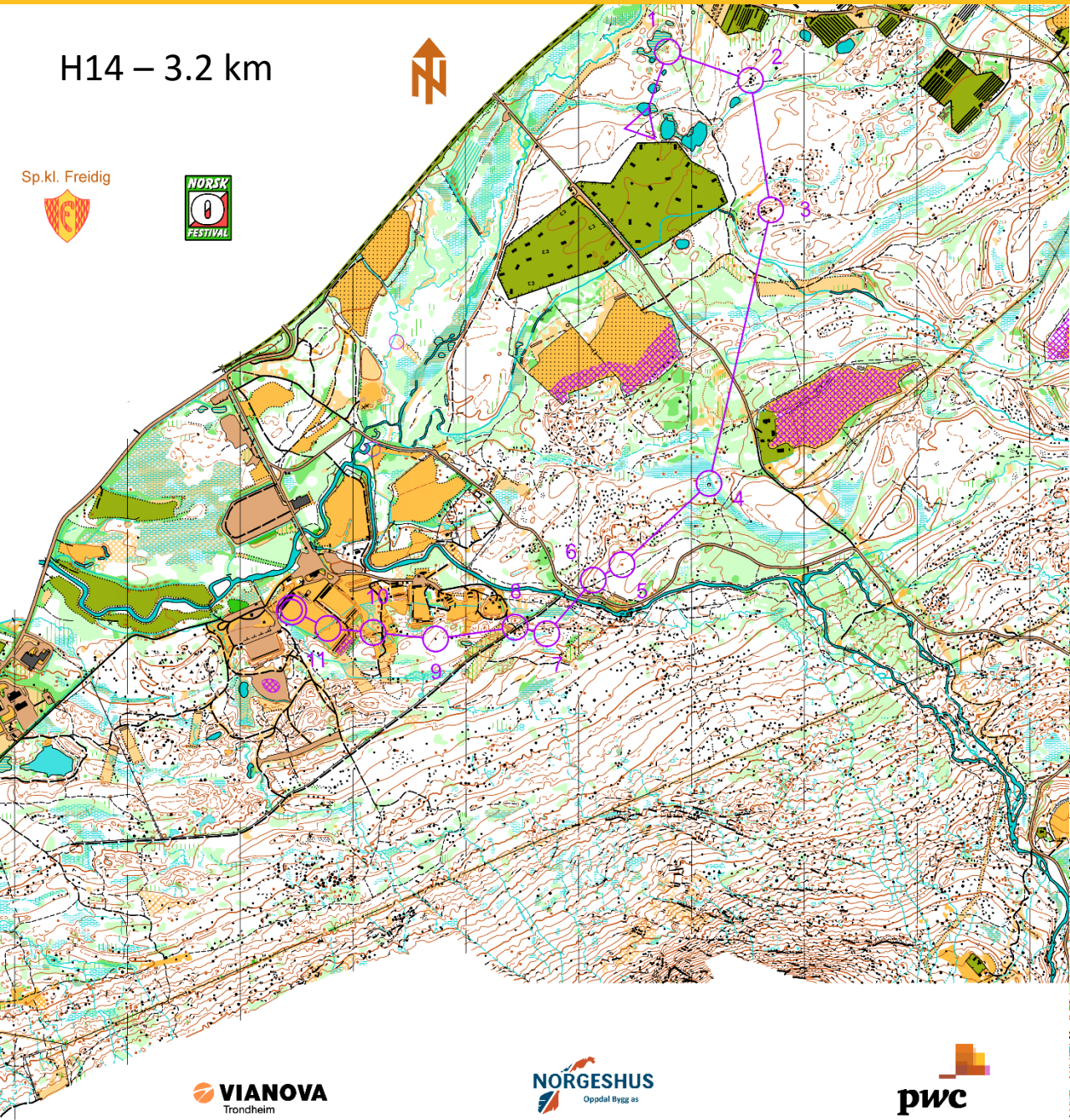
Nivå

- H13 – 14 var B-nivå
- H15 – 16 er A-nivå
- Hva er forskjellen?

H14 – 3.2 km



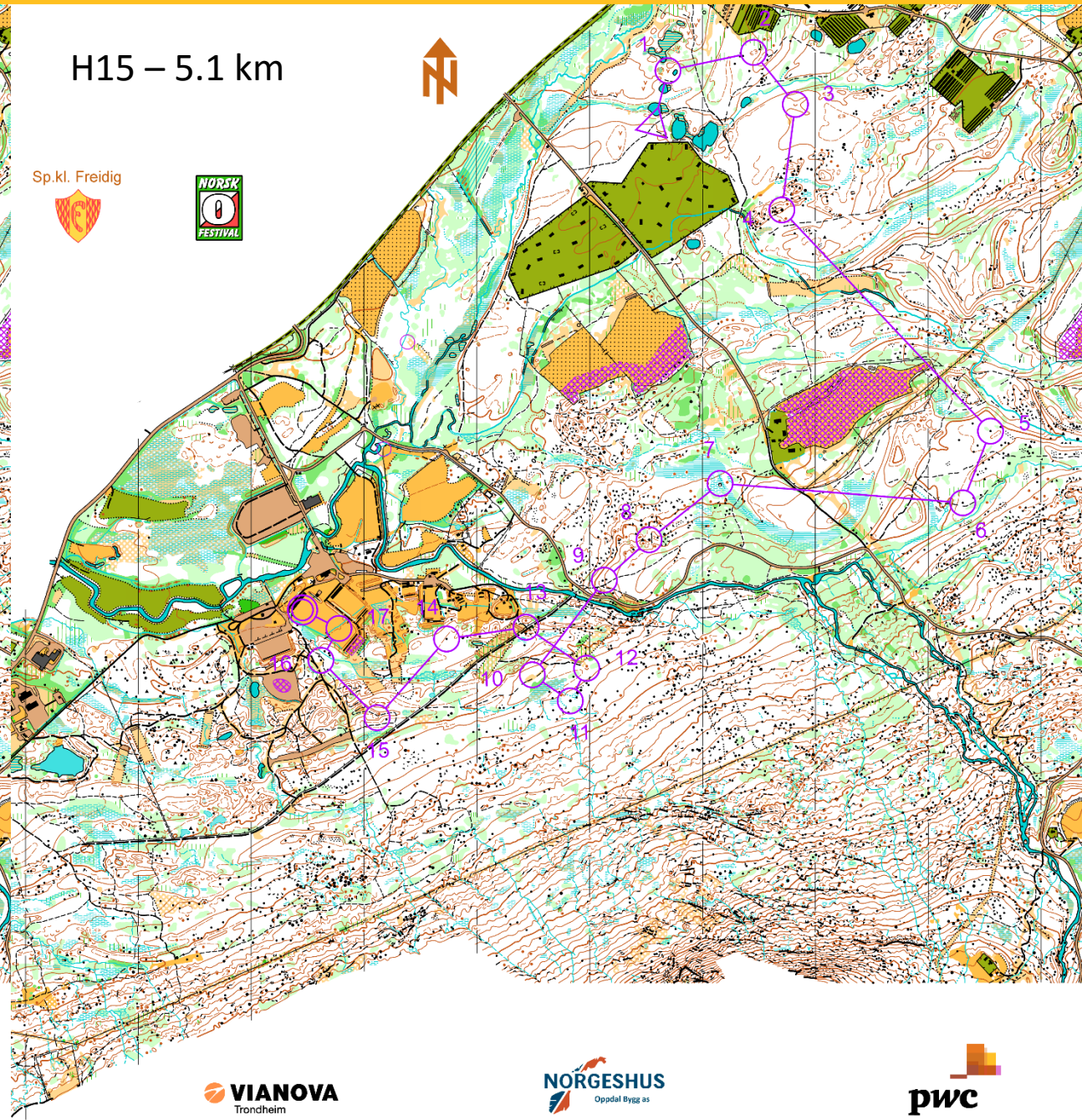
Sp.kl. Freidig

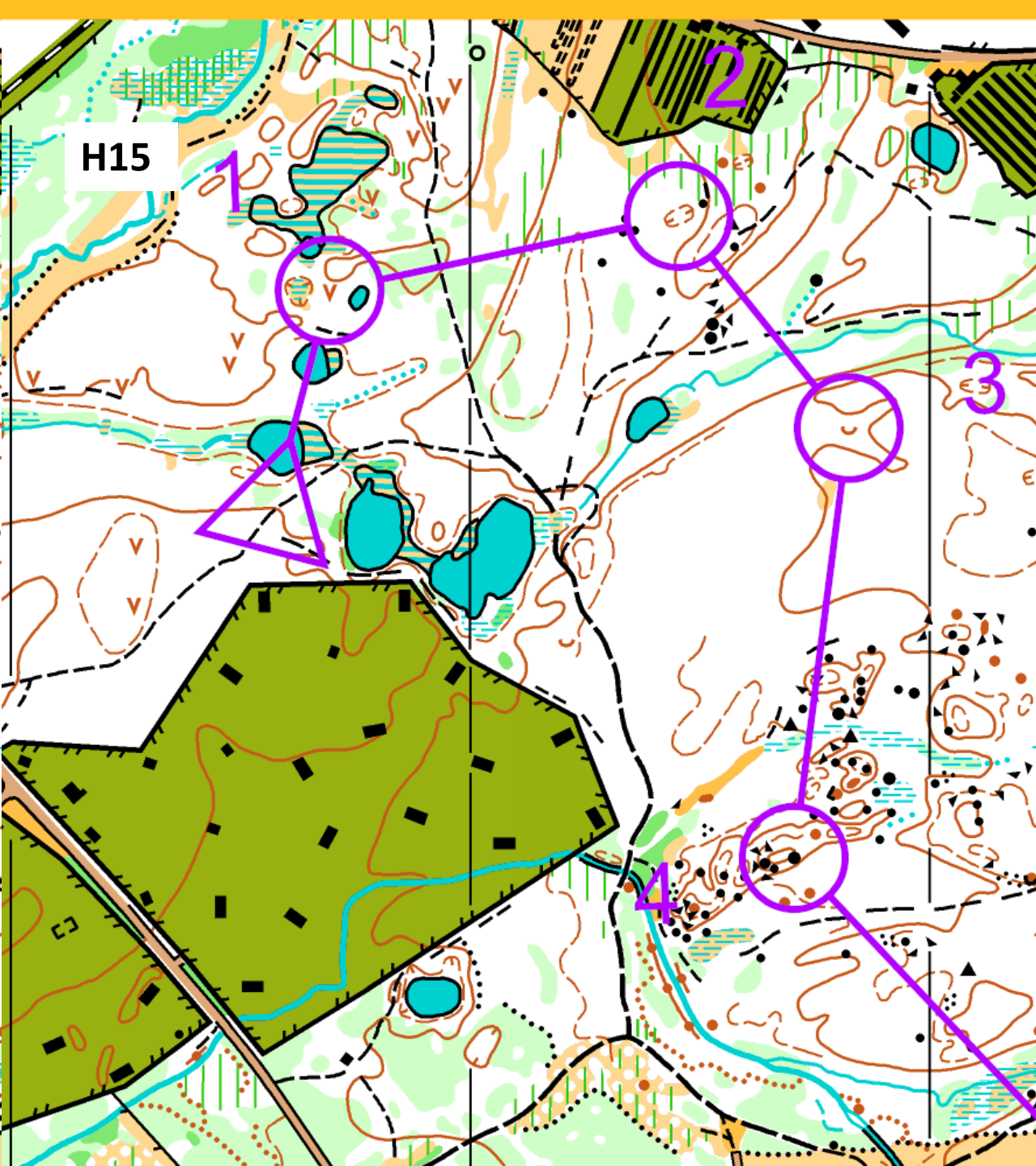
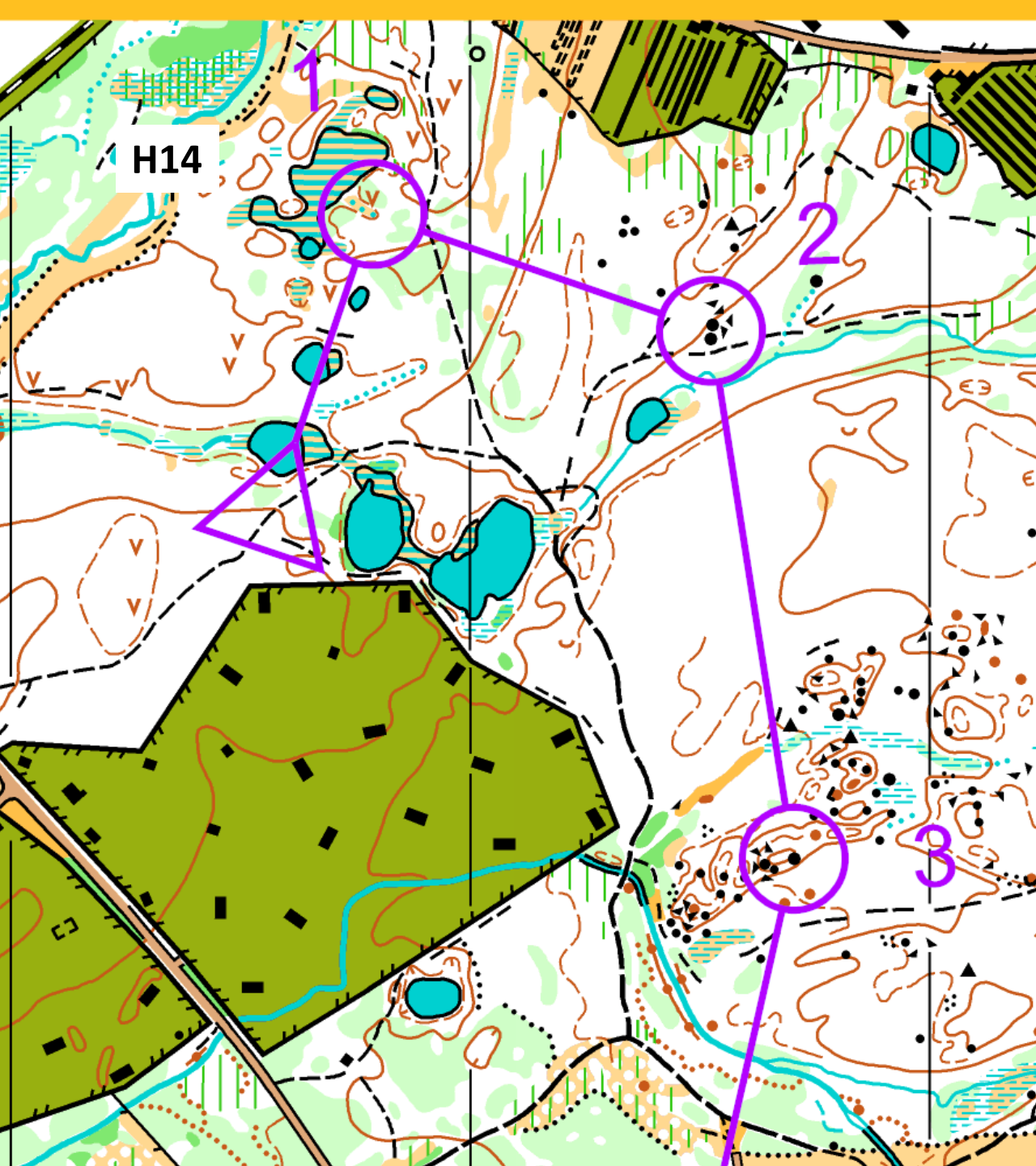


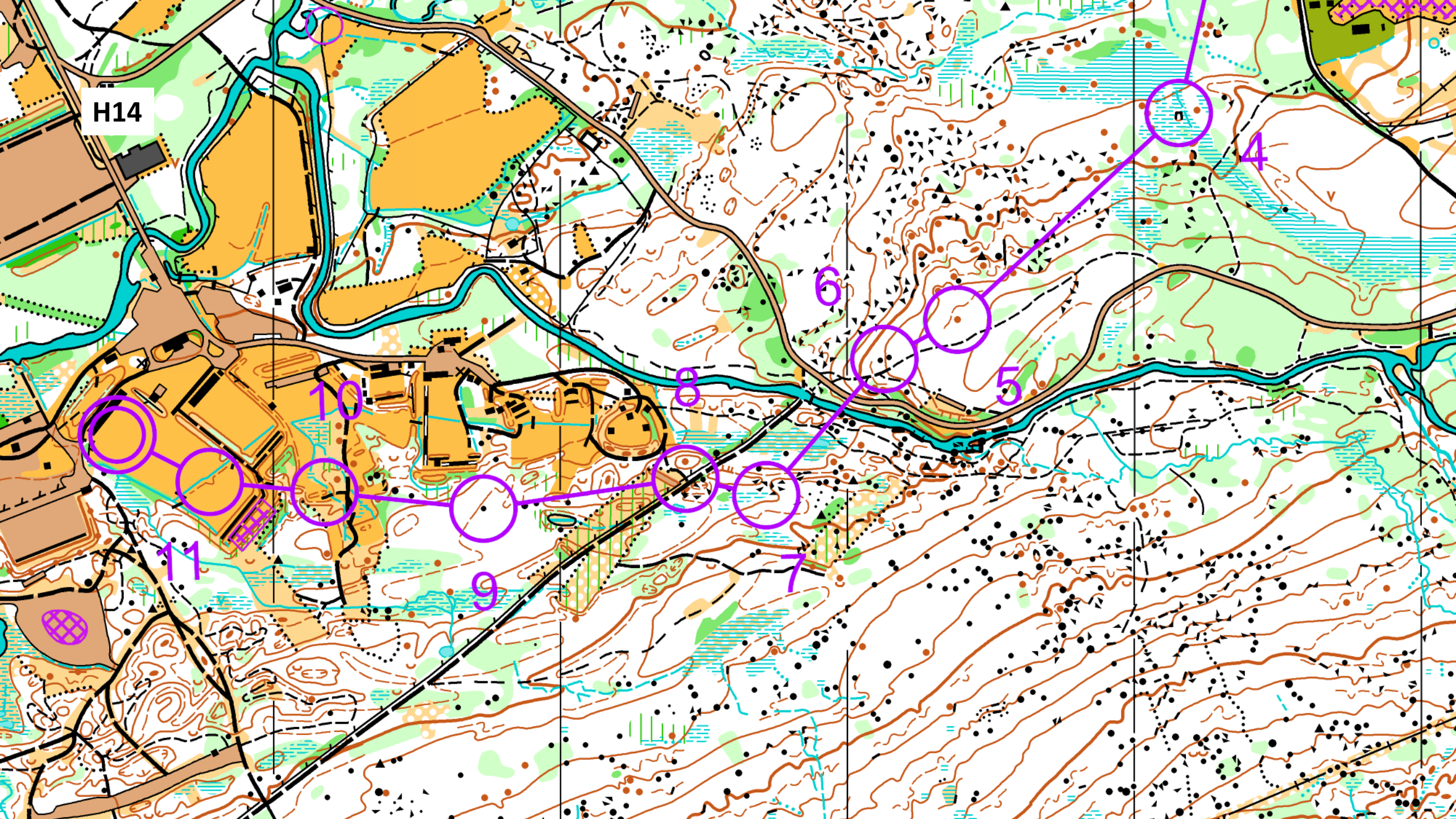
H15 – 5.1 km



Sp.kl. Freidig







H14

4

6

5

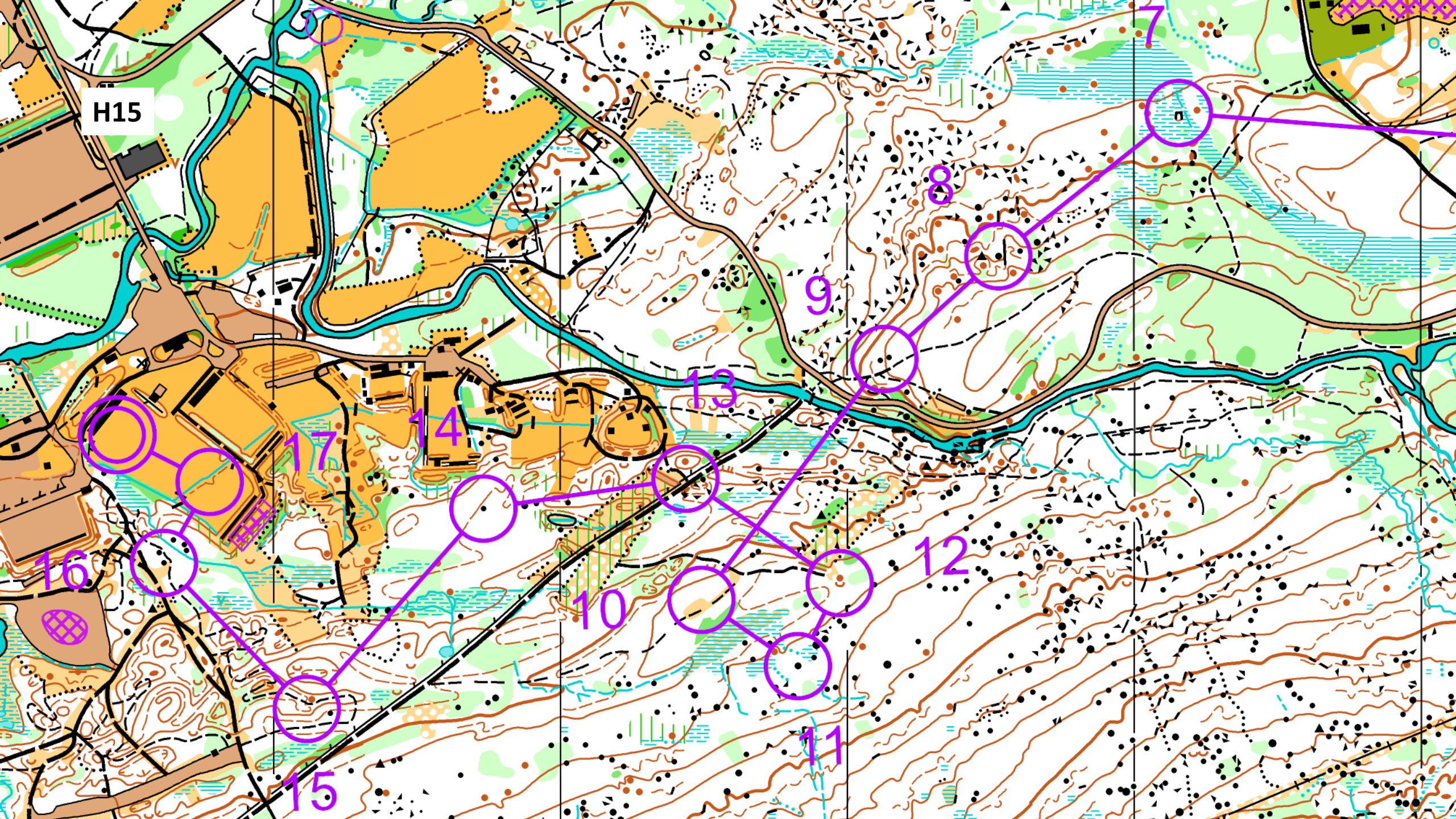
8

10

11

9

7



Hvilken klasse?

- H15 – 16 i ungdomsløb og sprint
- B-klasse kan være et alternativ i kretsløb?





Mandagstreninger på våren

- For å få fremgang må vi trene i terreng med utfordringer
- Vi er blitt for kjent på Brekkåsen
- Det krever transport av foreldre

Ungdomsløp

- 16. mai Freidig
- 24.mai Byåsen
- 31.mai Melhus
- 7. juni Trollelg
- 14 juni Skogskarene
- 23.aug Malvik
- 30. aug Nidarøst
- 8. sep NTNUI
- <https://doodle.com/poll/xy9p9tkqmy2ebued>





Løypelegging

- Kurs i purple pen.
 - Gratisprogramvare for å lage løyper
- Være med å sette ut poster å arranger treningsløp

Bruk av GPS

- GPS-klokker er mye brukt
- Livelox blir med og mer poulært
- Jeg har planer om å bruke det på trening, men da kan man også bruke mobiltelefon.

